

イラスト:美術部

令和6年7月  
岩国市立岩国中学校

雨が続く日々も終わり、いよいよ夏本番となりました。夏休みが楽しみな人も多いのではないのでしょうか？ ついつい夜更かししたくなる気持ちがあるかもしれませんが、学校生活と同じ生活リズムで過ごしてほしいと思います。

規則正しい生活習慣とこまめな水分補給で、暑い夏を元気に過ごしましょう！ 2学期元気な姿で会えるのを楽しみにしています♪



### 健康診断結果を配布しています。

保護者の方と成長の様子をしっかり見てほしいと思います。また、まだ受診していない人は、夏休みに治療して2学期も元気に登校してくださいね。  
※なお、結果は健康診断時のもので、受診後の結果は反映されていません。

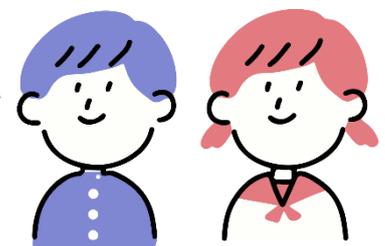
### 6/26(水) 学校保健安全委員会(デートDV防止講座):全校生徒対象

今年度は、岩国市人権啓発講師の松田洋子先生に『人とひととの素敵な関係～もしも誰かを好きになったら～』というテーマでお話をいただきました。生徒達は真剣に話を聞いており、これからの人との関わり方について深く学びました。



### <生徒の感想>

- ・男の子だからこう、女の子だからこう、など決めつけず、自分の素のままでもいいと思った。(1年生)
- ・デートDVについて知ることができた。友達や身近な人がデートDVにあっていたとき、私が気付いてあげられるようにしたい。(2年生)
- ・「相手のため」という建前で自分の思惑通りに行動させようとしていたり、自分の意見を押しつけたりせず、相手のことも尊重して共生できたらいいなと思った。(3年生)
- ・きちんとNOと言えるような関係になることが大切だと分かりました。(3年生)



# 熱中症対策も頑張っています！！

熱中症対策のため保体委員会では、毎日給食時間に暑さ指数を測定し、昼休みの過ごし方を放送しています。嚴重警戒の時には、帽子をかぶり、こまめに水分補給、危険の時には室内で過ごすようにと放送を行い、熱中症予防を喚起しています。

① 暑さ指数計の数値を確認



② 校長先生へ報告



③ 給食時間に放送



## 熱中症予防のキは生活習慣にあり！

こんな生活  
していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

### 睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。



### 入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を  
予防する

生活習慣

### 栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



### のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。